

# ライフレビュー

## 1. ライフレビュー過程

### (1) 構造

語り手が、構造化された質問(LRF)によって、語り手の人生の発達段階に沿った記憶の想起を促します。

### (2) 期間

基本は、1回時間、6～8回です。

### (3) 個別化

個別化とは、語り手と同じ一人の聴き手との間で行われることを意味しています。これによって、信頼性や親密性の構築や、秘密保持がなされ、語り手が安全安心の状態を確保できます。

### (4) 評価

語り手が、人生の出来事に対してどう思っているのか、どんな意味があったのかを検討することです。評価することによって、折り合いをつけ、受け入れることができます。

## 2. ライフレビューフォーム(LRF)

LRFのフォーマットは、エリクソンの発達段階説に基づいていて、幼少期から老年期までに対応しています。聴き手はLRFに沿って質問します。LRFによってライフレビューの構造化が保証されています。

ただ、LRFの質問は人生を語るきっかけを導くもので、この順番に字句通り全問質問しなければいけないものではありません。

エリクソンの発達理論は、人間が生まれてから死ぬまでの時間を、社会的生活を営む存在として心理的社会的にどのように発達するのかを研究したものです。人間は出生してから社会的な存在になるまで、予定された各発達段階に沿って成長していくと考えます。各発達段階で重要な課題があり、それを達成すると〈同一性〉を獲得できるが、達成できないと〈危機〉に陥ると考えます。

乳児期	信頼感 VS 不信感						
幼児前期		自律性 VS 恥・ 疑惑					
同後期			自発性 VS 罪悪感				
児童期				勤勉性 VS 劣等感			
青年期					同一性 VS 同一性 拡散		
成人期						親密性 VS 孤立	
壮年期							世代性 VS 停滞性
老年期							統合性 VS 絶望

(1) 第1回（乳児期～幼児前期）

①乳児期【基本的信頼vs基本的不信】

誕生から1才半頃までの、子どもが母親との一体感・相互信頼を体験する時期です。

この時期の課題は<基本的信頼>と<基本的不信>です。<基本的信頼>とは、自分のすべてをあるがままに受け入れてくれる他人がいるという安心感と、自分は他人に受け入れられる価値のある人間であるという自分自身に対する信頼感です。それが得られないと<基本的不信>に陥り他人や自分を信用できなくなったりします。

②幼児前期【自律性vs恥と疑惑】

1才半頃から4才頃までの、子どもの自立が始まる時期です。躰が始まるので分離不安を感じるようにもなります。

この時期の課題は<自律性>と<恥と疑惑>です。<自律性>は、自分をコントロールしようとすることです。何事に対しても積極的に関わっていかうとする意欲の源が生まれます。しかし、自己コントロールに失敗したり親の意志によって過剰にコントロールされたりすると、未熟で愚かな自分がさらしものになっているのではないかと<恥>の意識が生じます。

- ・あなたの人生において、一番最初に思い出すことができるのは何ですか。
- ・あなたがとても小さかった時のことについて、他にどんなことを思い出すことができますか。

- ・あなたが子どもの時は、どんな生活でしたか。
- ・保護者はどんな存在でしたか。
- ・兄弟や姉妹はいましたか。どんな人でしたか。
- ・あなたの大切な人がいなくなってしまったことがありますか。
- ・あなたは子どもの時、守られていると感じましたか。
- ・あなたはとても危険な目にあったことがありますか。その時の様子を覚えていますか。
- ・あなたはリーダー的な方でしたか、付いていく方でしたか。
- ・あなたは大人を恐れていましたか。
- ・大切なもので、失くしたり壊れたりしたものはありましたか。
- ・友人や遊び相手はいましたか。
- ・自分のために決心したり、独自でしたりしたことがありますか。

★家族や家庭についての質問は、幼い頃の記憶の部分を占めます。語り手が、子供の頃の思い出と、大人になってからの思い出の間を行き来することがしばしばある。

- ・あなたはどんな生活をしていましたか。
- ・家族の雰囲気はどうでしたか。
- ・よく怒られましたか。どのようなことで怒られましたか。
- ・誰が主にあなたの躰をしてくれましたか。
- ・子どもの時、愛され守られていると感じていましたか。
- ・子どもの時に立てた計画について教えてください。
- ・家の人にあなたの願いをどのように伝えましたか。
- ・恥や罪悪感を感じたことがありますか。
- ・保護者はどういう人が好きでしたか、どういう人が嫌いでしたか。
- ・家族の中で誰と最も親しかったですか。
- ・家族の中で誰と一番似てましたか。
- ・どんな不愉快な経験がありましたか、
- ・あなたの親戚について教えてください。

## (2) 第2回 (幼児後期～児童期)

### ③ 幼児後期 【自発性vs罪悪感】

4才頃から6才頃までの、自発的に行動できるようになると同時に、親や仲間に合わせるような自制心が発達してくる時期です。

この時期の課題は<自発性>と<罪悪感>です。<自発性>は、失敗を恐れず欲しいと思うものに対して積極的に働きかけることです。そして、自分が将来どのような役割の人間になろうとしているのかを考え始めます。しかし、高じると親の期待に反するのではないかという意識が過剰になり<罪悪感>が生じます。

### ④ 児童期 【勤勉性vs劣等感】

6才頃から12才頃までの、小学生の時期です。

この時期の課題は<勤勉性>と<劣等感>です。<勤勉性>は、社会について関心が強くなり自分なりに参加しようと試み始め、ものを生産するという方法によって認められることを学ぶようになることです。自尊意識を高まり社会へ出ていく基礎ができます。しかし、生産しても周りの人から認められなかったりすると、分は何をやっても駄目だという<劣等感>に苛まれることとなります。逆に、自分のような優秀な人間が存在するためには劣った人間がいなければならないという歪んだ優越感を持つこともあります。

★気持を問う質問を挿入することによって、語り手に出来事についての評価を促します。

- ・うまく指導してもらったことがありますか。
- ・10代の頃の出来事で、最初に何を思い出しますか。
- ・10代の頃の自分に自信を持っていましたか。
- ・あなたにとって重要な人は誰でしたか。
- ・特に親しかった人は誰ですか。
- ・尊敬していた人は誰ですか。
- ・いつも一緒にいる仲間やグループはありましたか。
- ・学校は楽しかったですか。
- ・学校行事には参加しましたか。
- ・勉強はできましたか。
- ・アルバイトなどしましたか。
- ・独りぼっちだとおもったことがありますか。
- ・青年期の楽しい思い出は何ですか。

### (3) 第3回 (青年期～成人期)

#### ⑤青年期【同一性vs同一性拡散】

13才頃の中学時代から22才頃の大学時代までであったが、最近の状況から30才頃までの、子どもから大人になる青年期です。本当の自分とは何か、自分は何をやりたいのか、自分は何になりたいのかがテーマになってきます。

この時期の課題は<同一性>と<同一性拡散>です。<同一性>は、自分自身にとっても他者にとっても自分は自分であるという確固たる自信です。しかし、ただでさえ不安定な状態である上にさらに困難な状況が生じると、自分で自分がわからなくなり様々な形で逃避を企てる<同一性の拡散>が生じます。

#### ⑥成人期【親密性vs孤立】

年齢によって規定できないが、就職して恋愛をして結婚をするまでの成人期の時期です。

この時期の課題は<親密性>と<孤立>です。<親密性>は、自分自身にある程度の自信があり自分の関わる事柄に親密さを感じることです。親密性によって、就職・恋愛・結婚というこの頃に起こる人生のイベントにもうまく対応でき、人

生がより充実したものになります。しかし、自己の同一性に確信が持てないと、人間関係の親密さから尻込みし表面的で形式的な人間関係しか結べなくなり<孤立>します。

★相手の話を聴き、率直な感想や質問を返していく反響板の役割をします。

- ・大人になってから最も重要な出来事は何でしたか。
- ・大人として当然しなければならないことはしましたか。
- ・20代～30代の頃のあなたにとって、人生とはどんなものでしたか。
- ・責任感はある方でしたか。
- ・楽しみは何でしたか。
- ・仕事は楽しかったですか。
- ・自分の決断に満足していましたか。
- ・収入は十分ありましたか。
- ・親密な関係の人はいましたか。
- ・結婚はされましたか。
- ・お子さんはいましたか。
- ・何か重要な決断をしましたか。、

#### (4) 第4回(壮年期)

##### ⑦壮年期【世代性vs停滞】

結婚して子どもを生み育てる、親としての壮年期の時期です。

この時期の課題は<世代性>と<停滞>です。<世代性>は、自分にとって最も親密な存在を自分たち自身で作り出していきたいという気持ちです。自分の子どもだけでなく、後輩や若手の教育や文化的遺産の継承などの意味も含んでいます。自分を犠牲にして成長を援助しなければならない場合も多いが、それを補って余りあるものが得られます。しかし失敗すると、歪んだ親密さや対人関係における退行現象となって現れ<停滞>します。また、自分自身以上に大切な存在がないために、自分のことを中心に考えるようになる傾向もあります。

★語り手が本当に興味のあることや、人生の大きな決断についての評価を促す

- ・結婚に足りないものは何かありましたか。
- ・生涯を通じて一番重要な誰との交友でしたか。
- ・交友関係について教えてください。
- ・趣味や興味のあるものは何でしたか。
- ・次の世代に役立ったと思いますか。
- ・親しい人で亡くなった人はいますか。
- ・大きな病気や事故にあったことはありますか。
- ・転職や引っ越ししたことはありますか。
- ・孤独を感じたことはありますか。

(5) 第5回(老年期)

⑧老年期【統合性vs絶望】

子育てが終わったり退職したり、公私に渡って役割の方向の転換を迫られる老年期の時期です。また、自分の死を受け入れる準備をする時期でもあります。

この時期の課題は<統合性>と<絶望>です。<統合性>は、人生の完成に当たって今まで獲得してきた同一性を振り返り、自分の人生は自分自身の責任であるという事実を受け入れることです。しかし、最後まで自分のライフ・サイクルを人生の究極として受け入れられないと、別の人生を始めようとしたりするが、時間的にも不可能であり、ますます不完全感が強まり<絶望>に陥ります。

★語り手が人生を全体的にとらえ、評価するための質問です。

- ・どんな人生を歩んだと思いますか。
  - ・もし全く同じ人生を歩むとしても、そんな人生を生きたいと思いますか。
  - ・もし人生をやり直すとしたら、何を変えますか。
  - ・人生で満足したことは何ですか。
  - ・人生で失望したことは何ですか。
  - ・人生で最もつらかったことは何ですか。
  - ・人生で最も幸福だった時期はいつ頃ですか。
  - ・人生で最も不幸だった時期はいつ頃でしたか。
- 人生で最も誇りに思った瞬間は何でしたか。

(6) 第6回(老年期・統合)

★将来について考え始めてもらうため十分な時間を持ってもらう。語り手はライフレビューで人生を振り返るまでは、その目的を知らないことがよくあります。目的が認識されて初めて、語り手にとって人生全体を通じて何が重要で何が重要でないかわかり、人生の意義を見つけ出します。

- ・もし人生のある時期をずっと続けて過ごせるとしたら、いつ頃の人生が良いですか。
- ・どの程度満足のいく人生を歩んできたと思いますか。
- ・今の年齢になって最もよいことは何ですか。
- ・現在のあなたにとって最も大切なものは何ですか。
- ・これから先どんなことを望みますか。
- ・これから先何が起こるか不安ですか。
- ・これまでの人生の選択や決断について満足していますか。
- ・将来を見つめた時、自分自身のため何を望みますか。
- ・自分の人生を振り返ってみてどうでしたか。

#### 4. 参加者

##### (1) 聴き手

聴き手は、L R Fを使って質問し、語り手の話を心を込めて聴き、適切に応答を重ねます。

聴き手は、カウンセリングの心構えで、語り手の話を無条件で受け入れ、あたかも自分のことのように共感します。そして、カウンセリングの技法で、うながしや伝え返しや言い換えや質問や要約などで応答します。

##### (2) 語り手

###### ①物語の語り手

人生を語ることを楽しみ、重要な出来事の描写を豊かに語ります。

###### ②消極的な語り手

言葉少なにボツボツと語ったり、応答します。

###### ③対外的な語り手

過去の出来事を自由に話すが、個人的な視点や感情から話さず、客観的な描写に徹します。

###### ④創造的な語り手

必要以上に真実を美化しますが、それを真実と思い込んで語ります。

###### ⑤拒否的な語り手

過去の傷ついた体験を、そんなことはなかったと認めず、防衛します。

###### ⑥苦しみな苛まれる語り手

自分の人生が困難であったと信じ、自身を憐れみ、困難について話し続け、同情を得ようとしています。

#### 3. ライフレビューのゴール

ライフレビューの主要なゴールは、語り手が過去の記憶を結び付け、折り合いをつけ、全体としてこれでよかったんだと受け容れること、つまり統合することです。

語り手は次の治療的結果を得ることもあります。

- ・抑うつ感の軽減
- ・より一層の人生満足感
- ・心の平安
- ・浄化
- ・結びつきの強化
- ・家族や友人などの他者との関係の再形成
- ・今までにない関係性の促進